

教育部獎助國內大學校院選送優秀學生出國研修
之留學生成果報告書

日本拓殖大學留學心得

原就讀學校/科系/年級：長榮大學應日系4年級

獲獎生姓名：呂●

研修國家：日本

研修學校：拓殖大學

研修期程：1年

獲獎年度： (由國際交流組填寫)

注意事項與說明

1. 填寫本申請表辦理相關申請作業時，視同您已同意本校蒐集、處理、利用您的個人資料；本表蒐集之個人資料，僅限於特定目的使用，非經當事人同意，絕不轉做其他用途，並遵循本校資料保存與安全控管規定辦理。相關之告知事項請參閱本校網站<http://www.cjcu.edu.tw/pims>
2. 本校個人資料保護連絡方式：台南市歸仁區長大路1號；電話：06-

1. 緣起/準備 (可就交換生甄選準備、出國前準備、簽證之辦理、接機等準備事項進行陳述)

在進入長榮大學應日系後我就已經計畫要前往日本留學，不過由於疫情原因，導致交換留學被延期了一年，即使考到日語檢定 N1 還是只能再等一年，那時候也還不知道會不會開放交換留學。不過我還是繼續不斷準備有關留學的事務。

出國前由於還在疫情期間，原本複雜的出國手續又變得更加困難，也沒有學長姊可以詢問只能看網路上資料摸索，加上我自身除了這次出國留學之外沒有其他的出國經驗，所以一切對我來說都是新的挑戰。一開始在與拓殖大學方溝通的時候，也由於我是延畢一年導致不能參加交換留學。後來經過各方協商才無事解決。

再來是簽證辦理部分，也是等拓殖大學方給完資料後，有高雄或是台北兩間的交流事務所可以辦理，我自己是前往台北的。基本上只要資料備齊，能提早辦理就不會有問題。

最後是抵達日本後，拓殖大學有安排一名日本學生來負責接機，與另一名從台灣來的留學生一同返回宿舍，先從機場搭接駁車到東京車站，再由東京車站的中央線搭到倒數第二站高尾下車，再由高尾車站搭乘計程車返回學生宿舍。

2. 研修學校簡介 (可就該研修學校特色等事項進行陳述)

拓殖大學有分為兩個校區，一個是位於文京的文京校區，另一個則是位於高尾的八王子校區，比較早期的交換生似乎都是在文京校區的別科進行交換，不過近幾年改成由八王子的國際學科來進行交換留學。八王子和文京校區相比雖然離都心較遠，但校園面積則是大非常多，周圍也被自然環境所環繞，隨著季節不同校園內也會有不同的樣貌，我剛交換時由於是4月初，剛好是拓殖那邊的櫻花期，從學生宿舍走到教學棟的路上種滿了兩排櫻花樹，每次通過時再加上隨風飄落的櫻花花瓣，變成夢幻般的粉色小徑。秋天也能在校園內發現許多楓葉和銀杏的身影。

3. 國外研修之課程學習 (可就該校選課程序及狀況、上課情形、學習成效進行陳述分享)

選課方面則是由於已經有考取日語檢定 N1，所以雖然是被安排在國際學科，但是可以選填八王子校區所有的課程，選課方式是使用紙本填寫最少需要填寫16學分，有的課程是一學

分會比較簡單一些，高年級的課程則通常都是2學分，學校方會提供國際日本語學部、外國語學部、工學部、國際學部等等的課程資料。也有幫我們整理出推薦留學生選修的課程。有興趣的課程都可以先上學校的網站查詢大致的內容。

上課的情形則是讓我感到與台灣有非常不一樣的地方，我自己對於中日翻譯和日文文章方面比較感興趣所以選修這類別比較多，最大的差異是老師的上課方式，和學生的上課態度。

首先是老師的上課方式，我選了8堂課，其中有6堂的老師上課方式與台灣老師截然不同，他們通常會針對一個主題進行探討，由老師來講解一個初步的概念，然後讓學生們來做延伸，通常不會有固定且明確的答案，只要你能說明和解釋你的想法大家自然能接受，因此上課的每個人都非常專注的老師的引導和其他人不同於自己想法，不需要分組活動、或是老師一直管理班上秩序等等，每個人自然而然都非常投入在課程中。

在台灣上課時間是100分鐘分成兩堂中間休息十分鐘，這樣的情況許多學生難免都會有點疲倦或是分神等等。但是在去日本之前我就知道一堂課是105分鐘中間不休息，一開始就覺得這一定會是很大的挑戰，但實際上體驗過了他們的授課方式就覺得時間長短根本不是問題，最重要在於他們上課不只是照本宣科，更多是不斷激發你的思考，不是灌輸知識給你，是讓你理解他，有不理解的部分老師都會非常樂意停下來講解，或是與其他人有不同的看法時老師也不會說誰對誰錯，而是從更多不同的層面來解釋給我們聽，從而達成一個讓學生愈來愈積極的循環。

在日本最讓我感到震驚的一堂課就是日本語表現基礎的老師，常常在上課時與我們分享很多一般在課本所學習不到的知識，有一次的課堂上老師就提到了，怎麼樣的老師才是好的老師，許多學生都有自己各自的答案，但是那位老師給出讓我覺得非常敬佩的答案，他說會讓學生說的老師才是真正的好老師，如果只是照本宣科那跟自學是沒兩樣的，我也感到非常認同，並且在日本的課堂上知識常常不是單方向的，由於課程上是有一般日本學生和4年制的留學生和我們這種短期交換留學生等等，某些時候老師也會從學生們身上不斷學習到新知，達到一個教學相長的环境。

最後是學生方面，我覺得日本學生與台灣也有蠻大一部分差異，其中的因素我認為與上面

的環境有相當大的關係，還有日本大學學習所需要花費的成本也是相較我們台灣大學要高出不
不少，他們光是學費就需要花費100多萬日幣還不包括其他所需要的花費，透過這個交換留
學方案只需要台灣大學的學費頓時讓我感覺非常幸運。除此之外，日本由於男生沒有兵役讓
他們可以從在大學3年級開始就準備就職相關事務，對他們來說從3年級開始就已經是非常忙
碌的時期，必須要在那之前將畢業所需學分都修好，以便開始準備面試的資料等等。因此，
我覺得日本學生對於上課的積極度或是學習意願是相較台灣要高的。

4. 國外研修之生活學習(可就參加之社團、課餘活動或與當地及其他外國學生或民眾之文化 交流經驗進行分享)

日本留學的經驗對我來說非常寶貴。在留學期間，我不僅僅學到了知識方面，還深入了解
了日本的文化、生活和民情。首先是文化體驗。在留學期間，我參加了弓道社，並學習了日
本傳統武道弓道。在弓道活動中，不只是單純的射箭技術而已，更加強調在於日本的武道精
神。

在當地祭典方面，有參加由拓殖大學和當地的社區聯合舉辦的抬神轎活動，一個是由留學
生所組成較為大型的神轎，另一個則是由當地社區小孩們組成的小型神轎，在夏天晴空萬里
的日本街道上，抬著神轎繞了一遍整個社區，附近的居民們也都會出來幫我們灑水降溫或是
加油打氣，可以感受到每個人對於祭典的熱情。

另外一個祭典活動則是由八王子的機構所舉辦，我作為留學生報名參加的留學生活動，與
抬神轎不同，這次的八王子祭典是名為山車的神轎，是採用拉的方式，和抬神轎相比重量多
了好幾倍，有的山車重量都到達噸的級別，不過由於有加裝輪子和拉繩可以參加的人數相比
抬神轎只能10幾個人拉山車最多都會有2.30人左右，並且男女老少都會參加，整個八王子連
續幾天充滿10幾台山車，場面十分壯觀。在祭典結束過後的幾個月也有受到當初的主辦機構
邀請作為留學生進行一個心得採訪並刊登在活動雜誌，讓之後更多留學生能體驗相關活動。

再來是學習方面，除了一般上課時的課業內容之外，還有老師邀請我參加由幾位老師和學
生組成的中日翻譯研究會，能了解到自己翻譯的不足之處，還有從不同國家的人們會怎麼樣
看待同一段文字和文章，都讓我感到非常有趣和學習良多。在經歷好幾次的討論和修改，看

到每個老師和自己的翻譯文章被整理在老師們自己出版的交流書籍上，讓人感到非常有成就感。

除此之外我也在日本期間開始自己新的興趣攝影，買了相機創建自己的 SNS 帳號記錄自己留學生活中所遇到過的風景，到東京各處旅行、在9月多時挑戰自己單人登上日本第一高峰富士山的頂端、到富士山附近的河口湖、山中湖、精進湖旅遊，還有在東京2月初時迎來了人生中第一場雪，也是東京睽違了幾年的大雪，在接近留學尾聲時則是，由於暖冬櫻花比起去年更早綻放，讓我有幸能在回國前最後賞櫻。當初只想選擇一年期的交換留學也是這個原因，能明確地體會到四季的變遷，周圍的景色都有每個季節時的特色，這是在台灣體會不太到真正的四季的感覺。

5. 國外研修之日常生活(請務必就交換學校之生活環境、住宿、交通、飲食等事項進行陳述)

拓殖大學的八王子校區是在偏高處的地方，從高尾車站下車還需要走路大約15分鐘的緩上坡，同時也有公車能抵達校園內或是搭到離宿舍較近的站，雖然宿舍附近沒有甚麼店家都是住宅區，要買東西就只能下山到車站附近才有便利商店，不過多虧如此晚上宿舍附近也是非常寧靜，只會偶爾聽到山下的救護車和消防車聲而已。宿舍的配備也是相當完善，由於宿舍本身就在拓大校園內所以有學校的網路可以免費使用，房間大小則是一般的單人房，內有附書桌、床、衣櫃、廁所浴室、玄關、冷暖氣機、電子爐的廚房空間等等，雖然不大但是每個月只需要1萬日幣的房租，我認為是非常超值的。需要購買生活用品或是吃飯也都在車站附近有非常多選項，在車站附近就有3、4超市，想要買食材回去煮也是非常方便，外食方面也是很多選擇最多的當然是一般的日本定食還有拉麵等，還有許多中華、印度、義大利麵料理都是篇比較平價的選擇。

在去往拓殖大學留學之前也有許多老師覺得離都心太遠交通不方便，不過就我自己個人的感覺比長榮大學附近方便多了，搭乘中央線去往東京也只要1個小時左右，或是搭乘京王線去新宿也是只要1個多小時，並且由於高尾在第二站基本一定會有位子可以座，因此去往都心對我來說完全沒有問題，在長榮大學這邊非常依賴機車的我，到了日本完全沒有任何不適

應的地方，日本的街道十分整齊，少了機車讓整個道路變得非常寧靜舒適，在路上自然而然會看到很多路人，這跟台南是很不同的，並且即使是沒有紅綠燈的地方，只要有斑馬線且有路人想要過車子都會在相隔非常遠的地方就停下禮讓，營造了讓路人非常舒適的環境，甚至是走路2、3萬步也不是問題。

6. 費用篇(請就每月生活支出或研習期間必要支出等費用進行陳述)

費用方面則是基本的宿舍費用每個月1萬日幣，加上水電瓦斯費每個月可能也要差不多7.8千日幣，再加上一開始是用學校推薦的網路方案大概用20GB就會開始降速，雖然不會到完全沒網路但整個使用體驗不是很好，由於日本不像台灣有很多網路吃到飽方案，所以我到2個月合約結束我就自己找了大容量的100GB方案也只是比原本的貴了一點只要4千多日幣，如果不會常常外出的話，我認為也是買最便宜方案可能2千多就可以解決了，畢竟日本很多地方都有免費網路，加上宿舍也有。再來就是餐費也是因人而異，上學期我比較多偏向於自己買食材煮，餐費就很簡單能壓到8百日幣以下，但是電費就會變高，下學期則是比較多去旅遊的部分所以餐費一餐外食都要1千多日幣。交通費則是如果沒有去住都心的話，平時會用到的可能也只有180元的公車到學校或靠近宿舍的站。其他部分就是看自己個人的預算了。如果一年期的交換留學的話個人覺得最少要準備1百萬日幣比較保險。

7. 此次研修經驗的具體效益(請條列式列舉)

- 一. 日文學習的提升特別是在說與聽的部分
- 二. 深入了解台日差異和共通點
- 三. 大幅提升獨立處理事務的能力
- 四. 初步體會未來若要在日本生活的樣貌
- 五. 學習到從更多不同面向來看待事物
- 六. 在更了解日本的同時，也多了一次重新審視台灣的機會

8. 感想與建議

在我結束了一年期的拓殖大學交換留學後，我的感想是如果你有想要嘗試什麼新的事物，不要猶豫試就對了，沒有人會知道結果是甚麼，除非你自己去做過。如果以日本留學為目

標，那就盡可能越早取得 N2 資格越好，有了 N2 才是站在可以選擇學校的起跑點。以及在去之前多加練習自己聽說的能力，即便如此也很有可能一開始會不太適應，但是只要不放棄勇於去與人交談的話，日語能力絕對是在台灣讀教科書所無法比擬的進步程度，在台灣很多人會在意自己講日文時有口音，而導致不敢講或是沒有自信。但是我在日本學校看到許多留學生，在我們還在意自己的音調不夠好的時候，他們可能也有一樣的問題，但是他們已經開始不斷在課堂上發言表達自己的看法或想法，同時也在不斷精進他們口說的能力。所以經歷這次留學我發現，很多事情只是自己在故步自封，只要自己勇於嘗試，無論成功失敗與否，絕對都能給自己帶來非常大的收穫。在你挑戰新事物時一定會遇到許多阻礙和質疑的聲音，但是你唯一的方法只有不斷堅持下去，最後用結果來證明自己。

最後是非常感謝這一年來，遇到的所有人事物，都給予了我非常大的幫助，特別是拓殖大學方負責留學生的老師，對應非常的迅速，有任何問題都會盡可能給出解決方案，同時還能保持非常溫和的態度。還有在拓殖大學交流到的老師們和學生，都是非常熱情以及歡迎的態度，讓我覺得選擇這間學校太好了。在校園之外也是，由於我平常常到各處拍攝照片，時常認識許多各地的日本人，也同樣都非常親切得與我交談，真是一趟非常美好的經驗。

1. 日本美麗的四季



2. 在東京的人生第一場雪



3. 在日本留學期間最喜歡的東京鐵塔和富士山



(左)4. 在八王子祭典的拉山車活動(獅子舞)

(右)5. 在拓殖大學與紅葉台社區合作的抬神轎體驗



6. 在學校國際處舉辦的校園交流活動，有來自蒙古、馬來西亞、日本、還有台灣組成的小組

